



令和7年2月1日発行
戸塚愛児園

厳しい寒さの中でも、元気いっぱいな子どもたち。でも、低温・低湿の冬は、かぜウイルスが大好きな季節です。かぜを寄せつけないじょうぶな体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

子どもも花粉症に

スギ、イネ科植物、ブタクサなどの花粉をを吸引することによって起こる花粉症。症状はくしゃみ、鼻水、鼻づまり、目の充血、かゆみ、のどの痛み、せきなど
外出から戻ってきたら、衣服についた花粉を払い落とし、手や顔を洗うことでずいぶん違います。また外出前に目薬や点鼻薬を差すのも有効です。花粉症状がひどい場合はかかりつけ医に相談してください。

おねしょ 心配しすぎないで

子どもは膀胱（ぼうこう）が小さいうえに、尿量を調節する「抗利尿ホルモン」の分泌が不安定です。そのため夜間、無意識のうちに膀胱に入る以上の量が作られ、あふれてしまうことがあり、これがおねしょです。

7歳くらいまでのおねしょは、あまり心配しなくて、だいじょうぶ。毎晩続くと、洗濯物などたいへんかと思いますが、大人が心配したり、しかったりすることで、子どもにストレスを与えないよう、気をつけましょう。



冬の感染症に 注意しましょう!!

寒く乾燥する冬は、ウイルスが元気になる季節です。冬の感染症は呼吸器に症状が出やすいものが多いです。さらに、冬から春先には、ロタウイルスやノロウイルスによる感染性胃腸炎、ロタウイルス性下痢症やRSウイルス感染症も流行します。感染予防の基本は手洗いです。また排泄物の処理には十分に注意し、消毒には次亜塩素酸ナトリウムを使用しましょう。特に抵抗力の弱い乳児（0～2歳児）は要注意です。

感染性胃腸炎

主に経口、飛沫感染ですので、激しい嘔吐の症状が突然に現れ、下痢がそれに続き発熱もあります。

嘔吐や下痢症状により脱水を起こしやすくなります。イオン飲料水や湯冷ましなどで十分に水分補給をしましょう。

症状は2～3日から1週間程度で治りますが、回復後もしばらくウイルスが排泄され感染を広げます。（排泄物の取り扱いには注意しましょう）

RSウイルス感染症

集団流行しやすい感染症です。

鼻水や咳などの症状で始まり呼吸時にヒューヒュー、ゼーゼーといった音が出ます。特に1歳未満の乳児がかかりやすく、気管支炎や肺炎を起こしやすく重症化すると危険な状態になることもあります。

RSウイルスに対する根本的な薬はないため、早めに受診しこじらせないようにすることが第一です。